

MBSR - Training

(8 Wochen)

See Meditation

45 Minuten

3-mal Glocke

Sie haben sich Zeit genommen für eine angeleitete Meditation im Liegen.

(Begeben sie sich dazu an einem geschützten Ort, an dem sie nicht gestört werden - auch nicht durch ein Telefon.)

Legen Sie sich bequem auf eine Decke oder Matte entweder auf den Boden oder auch auf ein Bett.

Wenn es ohne Probleme für sie möglich ist, dann legen sie sich auf den Rücken, die Arme entlang des Körpers ausgestreckt, vielleicht noch mit einem Kissen unter dem Kopf und einer zusammengefalteten Decke unter den Knien;

oder nehmen sie irgendeine andere Haltung im Liegen ein, so wie es im Moment für sie am angenehmsten ist.

Selbstverständlich können sie die Übung auch im Sitzen durchführen.

Vielleicht möchten sie sich auch noch zudecken, damit sie nicht so schnell auskühlen und während der ganzen Übung warm bleiben.

Geben sie sich etwas Zeit, hier in dieser Haltung anzukommen, es gibt jetzt keine Agenda, es gibt nichts zu tun und nichts zu erreichen.

Pause 1-2-3

Wenn es für sie richtige ist, dann schließen sie nun sanft die Augen;

lassen sie auch hinter den geschlossenen Lidern den Blick nicht starr werden.

Spüren sie nochmal in den Körper hinein, liegt er so, wie er liegen möchte?

Ist da noch irgendwo eine Spannung, die nicht sein müsste?

Korrigieren sie, wenn sie es für nötig halten.

Pause 1-2-3-4

(Erklärung)

Wenn ich sie nun anleite, brauchen sie nur meinen Worten und Hinweisen so gut sie können zu folgen, während sie gleichzeitig ganz aufmerksam für ihre eigenen Erfahrungen und Empfindungen sind, so wie sie sich von Moment zu Moment entfalten, ganz gleich, ob sie für sie angenehm, unangenehm oder neutral erscheinen.

Pause 1-2

Vielleicht stellen sie sich vor, zum allerersten Mal diese Übung zu machen und alles ist ganz neu und unbekannt; eine solche Haltung des „Anfängergeistes“ kann die Konzentration erleichtern.

Pause 1-2

Obwohl sie sich vornehmen, ganz aufmerksam zu sein, wird es passieren, dass die Aufmerksamkeit immer wieder abschweift und von Gedanken, Gefühlen oder Geräuschen in Beschlag genommen wird.

Wenn das passiert und sie dann mit der Aufmerksamkeit meine Stimme verlassen ist das vollkommen normal, es geht uns allen so;

jedoch, wenn sie bemerken, das sie abgelenkt wurden, dann nehmen sie freundlich zur Kenntnis, was ihnen da gerade durch den Kopf gegangen ist oder was sonst sie abgelenkt hat und kehren zu meiner Stimme zurück und setzen die Übung fort.

Pause 1-2

Machen sie sich bewusst, dass dies alles: das Bemerkten der abschweifenden Aufmerksamkeit, das sanfte loslassen und zurückkehren ein zentraler Bestandteil der Achtsamkeits- und Meditationspraxis ist und nicht eine Art notwendig gewordene Korrektur, weil es eigentlich falsch oder schlecht ist, dass die Aufmerksamkeit wandert.

Pause 1-2

Wenn sie - so wie jetzt - bequem liegen oder sitzen, dann kann es leicht geschehen, dass sie sich sehr entspannen und schläfrig werden und vielleicht auch ganz einschlafen.

Wenn das passiert, ist das völlig in Ordnung und wir nehmen die Entspannung in diesem Moment dankbar an;

machen sie sich jedoch bewusst, dass es in dieser Übung um das genaue Gegenteil geht und das sie üben von Moment zu Moment so wach und aufmerksam wie möglich zu sein.

Pause 1-2

Körperwahrnehmung

Nehmen sie nun den ganzen Körper wahr, so wie er hier liegt:

den Kontakt mit der Unterlage spüren;

Pause 1

spüren, wie der Boden oder der Stuhl trägt;

Pause 1

spüren, dass da Halt ist.

Pause 1-2-3-4

Vorstellung vom See

Lassen sie nun in ihrer Vorstellung das Bild eines Sees entstehen, eines Sees, den sie entweder gut kennen, dessen Bild sie irgendwo gesehen haben oder irgendeinen See, so wie er ihnen gerade in den Sinn kommt.

Pause 1-2

Malen sie sich das Bild etwas aus und stellen sie sich vor, wie der See dort liegt, vielleicht eingebettet in Hügel oder Berge, oder einfach in einer flachen Landschaft.

Sein Wasser mag blau sein, grün oder irgendeine andere Farbe haben, die sich in ihrer Vorstellung bildet.

Vielleicht ist er begrenzt von Wiesen oder Sand, oder es gibt Bäume und Büsche, die bis ans Wasser heranwachsen, sich vielleicht ins Wasser neigen; oder der See ist ganz anders.

Pause 1-2-3

Versuchen sie nun in ihrer Vorstellung, so gut es ihnen möglich ist, mehr und mehr selbst zu diesem See zu werden.

Sie selbst liegen dort, fest verankert in der Erde, in ihrer eigenen Tiefe, mit ihrer eigenen Begrenzung und mit ihrer eigenen Oberfläche.

Pause 1-2

Wie ist ihre Oberfläche jetzt? Wenn kein Sturm bläst oder Wind geht, dann ist die Oberfläche ruhig, glatt und ohne Wellen. Dann können sich das Sonnenlicht, die Wolken oder Vögel in der Oberfläche spiegeln und alles ist klar sichtbar, jedes Detail, jede Bewegung und jede Schattierung wird erkennbar.

Pause 1-2

Da, wo die Sonne direkt einstrahlt, ist es besonders hell und warm, da wo die Wolken Schatten werfen, ist es vielleicht dunkler und kühler; und so, wie sich die Wolken bewegen, vielleicht die Sonne für einen Moment verdecken, so bewegt sich das Bild auf der Oberfläche des Sees; aber der See selbst bleibt in seiner ureigenen Struktur unverändert.

So ist die Farbe niemals gleichbleibend, immer verändert sie sich mit den Umständen; nachts wird sie sogar dunkel und schwarz, nur um mit dem Morgenlicht wieder hell zu werden.

Pause 1-2-3

Wenn nun Wind oder Sturm aufkommt, so verändert sich die Struktur der Oberfläche, es werden Wellen auftreten, sanfte oder gichtende Brecher, in denen sich nichts mehr spiegeln kann oder die Spiegelbilder sind verzerrt und völlig unkenntlich.

Die Wellen werden Staub und Schmutz aufwirbeln und der See wird nicht mehr klar und durchsichtig sein. Und doch: trotz allem Sturm und Wind wird der See in seiner Struktur ein See bleiben und sich in seiner Identität nicht verändern.

Pause 1-2

Und je tiefer man in den See eintaucht, umso ruhiger und unveränderter wird er sein, unbeeinflusst von dem, was an seiner Oberfläche vor sich geht.

Ebenso wird der See mit den Jahreszeiten seine Erscheinung verändern, im Sommer ist er angenehm warm und lebendig, er lädt zum Baden ein, im Winter friert er, je nachdem wo der See sich befindet, völlig zu und verschwindet ganz unter Eis und Schnee, wird unsichtbar.

Pause 1-2

Dennoch ist er da und alles, was mit ihm geschieht ist ein normaler Teil seiner Eigenschaften.

Pause 1-2

Ebenso ist es eine ureigene Wesenhaftigkeit unseres Menschseins, dass wir uns laufend verändern und uns dem anpassen, was um uns und in uns vor sich geht, wir aber dabei im Grunde genommen immer „wir selbst“ bleiben.

Vielleicht erinnern sie sich morgen, oder übermorgen oder irgendwann während eines Tages an das Bild des Sees, wenn sie sich ruhig und klar fühlen, wenn sie offen sind für Erleben und mitfühlend reflektieren können, was ihnen begegnet.

Vielleicht erinnern sie sich aber auch an das Bild des Sees, wenn eine der vielen kleinen oder großen täglichen Katastrophen sie umbläst, wenn etwas an ihnen zerrt und sie aufwühlt. Vielleicht können sie sich dann bewusst werden, das in der Tiefe ihres Selbst alles immer noch ruhig ist und unbeeinflusst ist; und das kein Sturm ewig dauert.

Pause 1-2

Es kann eine nützliche, kurze Übung sein, sich öfters mal zu fragen: „wie stellt sich mein innerer See jetzt, in diesem Moment dar?“, ist er glatt und ruhig? Warm? Kalt? Aufgerührt? Verschmutzt? oft schafft so ein Bild schnelle Einsicht, was in ihnen vor sich geht.

Pause 1-2

Wie der See, so unterliegen wir der dauernden Veränderung, nie sind wir gleich, jede Sekunde anders, sich nie wiederholend. Niemals ist „jetzt“ wie es gestern war, nie wird „morgen“ sein, wie „jetzt“ ist, weder im angenehmen noch im unangenehmen.

Ausleitung

Allmählich nun die Identifizierung mit dem See verlassen und die Aufmerksamkeit wieder auf den ganzen Körper richten und ihn in seinen vertrauten Grenzen wahrnehmen.

Pause 1-2

Spüren, wie er sich in seiner Ganzheit anfühlt, nichts ausschließen, nichts unterdrücken und auch nichts festhalten, einfach nur klar sehen, was im Augenblick da ist.

Pause 1-2-3

Die ganze Atmung spüren, an den Nasenflügeln, dem Brustkorb oder an der unteren Bauchdecke, oder da, wo sie den Atem am deutlichsten wahrnehmen.

Pause 1-2

Vielleicht möchten sie einen oder mehrere bewusste tiefe Atemzüge nehmen und sie stellen sich vor, wie sie den ganzen Körper durchdringen und keine Zelle vergessen.

Wenn sie mögen, wiederholen sie ruhig diese Übung einige Male in ihrem eigenen Tempo, so wie es ihnen gut tut.

Pause 1-2-3-4

Wenn die Glocke ertönt und wenn sie soweit sind, beginnen sie den Körper wieder zu bewegen, indem sie zunächst nur die Zehen und die Finger bewegen und dann nach und nach den ganzen Körper dehnen und strecken, genauso wie es ihnen jetzt im Moment gut tut.

Vielleicht möchten sie sich mit den Fingern das Gesicht und den Kopf ein wenig massieren, und wenn sie dann soweit sind, dann öffnen sie allmählich wieder die Augen und dann bleiben sie, wenn sie mögen und ihre Zeit das erlaubt, noch hier liegen und dann beenden sie die Übung, indem sie vorsichtig über die Seite zum Sitzen kommen.

Pause 1-2-3-4

2-mal Glocke